

<<大学体育>>

图书基本信息

书名：<<大学体育>>

13位ISBN编号：9787113134365

10位ISBN编号：711313436X

出版时间：2011-8

出版时间：陈庆合 中国铁道出版社 (2011-08出版)

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<大学体育>>

内容概要

《大学体育》遵循教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》，针对目前我国高等院校体育教学的实际情况，紧紧把握“以人为本”、“健康第一”的指导思想.以能力本位教育理念为统领，结合作者多年的职业教育研究和体育教育经验编写而成。

本教材内容包括三部分：第一部分身心锻炼的科学原理，介绍运动生理、营养保健等知识；第二部分为健康而运动，介绍足球、篮球、排球、田径、体操、武术等常见体育项目及比赛规则和运动技巧；第三部分其他体育运动项目，介绍秋千、滑雪、野外远足等民俗及国际新兴体育项目。

《大学体育》是公共基础课教材，适合高等院校各专业学生使用，也可作为高职高专院校的各专业学生的教材，还可以作为体育爱好者了解运动知识，了解常见运动项目特点与规则的参考用书。

<<大学体育>>

书籍目录

第一部分 身心锻炼的科学原理第1章 在运动中健康成长1.1 生命在于运动1.1.1 为什么说生命在于运动1.1.2 人类追求生命质量的标准——健康1.1.3 运动如何促进健康1.2 健康的身体是生活与工作的基础1.2.1 身体健康的重要性1.2.2 亚健康及其预防1.3 运动可以挑战自我——痛并快乐着1.3.1 运动导致“痛”的原因1.3.2 “极点”与“第二次呼吸”现象1.4 健康的工作和生活在于持之以恒的锻炼1.4.1 锻炼不能只作为口号，而应在于行动1.4.2 为什么每天锻炼1小时1.5 更快，更高，更强——奥运精神1.5.1 奥运足迹1.5.2 中国健儿的奥运辉煌第2章 大学生身心发展特点2.1 大学生生理特点2.1.1 氧气和营养物质的运输动力系统——心肺2.1.2 人体的运动保障系统——骨骼、肌肉2.1.3 人体的司令部——脑2.2 神秘的心理2.2.1 为什么会有逆反心理2.2.2 要快乐度过每一天——如何保持良好的心态2.2.3 心理健康的自我评价2.3 我也很聪明——多元智能结构理论2.3.1 人的智能不只是IQ2.3.2 我哪些方面比别人更优秀第3章 体育锻炼要讲科学3.1 健身锻炼原理与科学锻炼原则3.1.1 健身锻炼原理3.1.2 科学锻炼原则3.2 体育锻炼负荷的调控与锻炼中的心理调节3.2.1 体育锻炼负荷的调控3.2.2 锻炼中的心理调节3.3 运动处方与锻炼计划的制订3.3.1 运动处方3.3.2 锻炼计划的制订3.4 简单有效的健身法3.4.1 平衡健身法3.4.2 有氧健身法3.4.3 自然力锻炼3.5 锻炼效果的自我评价与体质健康测评3.5.1 锻炼效果的自我评价3.5.2 体质健康测评第4章 养生与保健要讲科学4.1 中国人的膳食与营养4.1.1 中国居民平衡膳食宝塔4.1.2 营养素及相关疾病……第二部分 为健康而运动第三部分 其他体育运动项目附录A 国家学生体质健康标准

章节摘录

版权页：插图：逆反心理指的是对外界事物的刺激产生的一种与一般人不同或根本对立的情绪体验和行为倾向。

它是心理自我矛盾的产物，是独立性和盲目性的混杂物，是客观环境与主体需要不相符合时所产生的具有强烈抵触情绪的社会态度。

那么，处在这个年龄阶段的大学生为什么有逆反心理呢？

它的产生主要包括社会客观原因和自我主观原因两方面。

1.逆反心理产生的客观原因首先是家庭教育不良和环境的影响。

以父母为主导的家庭教育和家庭环境对青年大学生个体心理成长有很大影响。

一个家庭若有良好的生活习惯、较高的文化素质、和谐的生活氛围、严格的管理制度，家长既善于关心爱护孩子又善于指导孩子的思想和行为。

那么这样的家庭环境中成长的孩子心理是正常和健康的。

一个家庭若父母不和甚至离异，家庭生活方式不健康，父母无原则地溺爱、袒护或使孩子体验不良行为等，为孩子不良心理的产生树立了不良榜样，提供了思想基础，会导致孩子心理产生一种“合理感”或“侥幸心理”，一旦孩子受到规范行为的制约时，心理便接受不了，就会产生一种习惯性的、不自觉的抵制，从而形成逆反心理。

其次，社会环境的影响。

伴随着改革开放浪潮的日益高涨，各种社会思潮雨后春笋般涌现出来，人们的思想观念、生活习惯和心理感知发生了一系列的整合和裂变。

社会上存在着一些不法的恶习，陈旧迂腐的生活习俗，低级趣味的文艺作品，不健康的价值观等思想观念乘虚而入。

这些现象对于一些分析批判能力不强的青年大学生来说，无疑是金色的诱饵。

如果大学生没有及时得到指导和教育，就会陷入危险的沼泽，这时就很难立足健康合理的社会环境中，从而激活逆反心理的种子。

第三，教育工作的不足和失误。

如许多中学只注重升学率而忽视思想品德教育，以致进入高校的青年大学生的综合素质先天不足；教育方法简单粗暴；学校与家庭教育脱节等，这些都为逆反心理的产生提供了条件。

<<大学体育>>

编辑推荐

《大学体育》是高等院校公共课程“十二五”规划教材之一。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>